et si je choisissais d'être heureux !

Capucine Berliet
Catherine Berliet
Stéphanie Brouard
Isabelle Leclair

Sous la direction de Stéphanie Brouard

Le bonheur mode d'emploi

EYROLLES

© Groupe Eyrolles, 2014

ISBN : 978-2-212-55964-4

Introduction

Le bonheur est à la mode, le bonheur fait rêver, le bonheur fait courir aussi…

Plus un seul périodique, une seule émission sans entendre parler de bonheur, de jouissance, de bien-être ou de plaisir. Toutes ces habiletés et ces savoir-faire se murmurent, se chuchotent, se transmettent et les recettes font florès. Le bonheur fait vendre, le bonheur est tendance. Il incarne le seul viatique existentiel capable d'enchanter notre vie et il suscite en nous des interrogations illimitées auxquelles tentent de répondre quelques maîtres « ès bonheur ».

Les ateliers d'apprentissage au bonheur prennent le pas sur les ateliers culinaires. D'une cuisine à l'autre, tout n'est qu'histoire de mesure et d'ingrédients. Les proportions sont essentielles : une dose de rire, une pincée de positivisme, un zeste de poésie, un soupçon de joie, un brin de frivolité, une once de légèreté, pour une félicité assurée.

Entrez dans la danse de ceux qui cultivent cet art si subtil… Nul besoin de maître, c'est vous qui savez mieux que quiconque ce

© Groupe Eyrolles

qui est bon pour vous. Vous porterez simplement une attention toute spéciale à ces quelques lignes.

Après avoir couru après le temps, avoir vécu en apnée sans jamais vous interroger sur ce qui était bon pour vous, vous avez fini par vous ressaisir, et vous demander comment vous pourriez enfin poser vos valises et profiter de votre vie et de ce qu'il en reste.

La quête de votre futur bonheur ne s'arrête pas à votre capacité d'introspection, ni même à celle de mieux vous connaître. Elle passe par la vision du modèle que vous avez envie de suivre, par l'histoire que vous voulez écrire, par le sens que vous voulez donner à votre vie et par le scénario qui va avec…

Aujourd'hui, vous avez :

- cerné vos interdits ;
- retoqué vos croyances ;
- adopté d'autres options plus aidantes ;
- ourdi vos pilotes internes ;
- reconsidéré des pans entiers de votre éducation.

Pourtant, le bonheur tant attendu n'est pas venu. Vous n'avez toujours pas atteint le bien-être suprême. Jusque-là, rien d'anormal. L'élève doit simplement s'entraîner, s'exercer, tel un sportif de haut niveau, sans se décourager car, paraît-il, le bonheur ça s'apprend…

Patience, vous êtes sur la bonne voie, car le principe même de révolte contre un ordre établi signifie que vous êtes bien vivant(e) et que vous vous apprêtez enfin à dessiner les fulgurances de votre libre arbitre, sans l'aide de quiconque, ni sage ni gourou.

© Groupe Eyrolles

Qui mieux que vous sait ce qui est bon pour vous ? Vous êtes votre propre boussole et vous seul(e) pouvez vous prendre par la main, et vous engager sur le sentier de votre liberté et de votre épanouissement, en vous disant que *« la grande affaire et la seule qu'on doive avoir, c'est de vivre heureux*[1] *»*.

Le saviez-vous ?

Selon le psychiatre Christophe André, le bonheur serait un muscle. C'est ce qu'il nous dit dans son livre *Et n'oublie pas d'être heureux*[2]. Un muscle s'entretient, se travaille, se façonne, s'étire, se gonfle et nul besoin d'anabolisants, juste d'un peu d'entraînement, de beaucoup de patience et de persévérance.

Vous mettre en mode « bonheur » nécessite quelques questions préliminaires en songeant à ce que nous disait Kant : *« La définition du bonheur est difficile à circonscrire, tant son champ est vaste et complexe à cerner. »*

Qu'est-ce que le bonheur ?

Le désir vient avec le manque, le bonheur avec l'état de paix intérieure. Le bonheur serait un subtil équilibre entre l'ascétisme et la débauche.

1. Voltaire.
2. Christophe André, *Et n'oublie pas d'être heureux*, Odile Jacob, 2014.

© Groupe Eyrolles

Le bonheur ne peut se dissocier de ce que nous avons envie de réaliser, en lien avec ce que nous sommes. Il est intimement lié à nos valeurs, à nos aspirations, à nos rêves, à nos désirs, à nos fantasmes et à toutes nos projections.

C'est une partition éclectique dont la mise en musique peine à s'orchestrer sur le bon tempo.

À noter

Pour atteindre le bonheur, une seule prescription, celle que conseillait Épicure avec les règles du « Tetrapharmakos[3] » :

- les dieux ne sont pas à redouter ;
- la mort n'est pas à craindre ;
- la douleur est aisée à supprimer ;
- le bonheur est facile à atteindre.

Le bonheur ressemble étrangement à un état d'apaisement généré par un bon ratio entre nos aspirations et nos capacités à les réaliser. Si le delta est trop grand, point de salut, car cela engendre aussitôt une quête éternelle et une insatisfaction permanente. C'est aussi un rapport équilibré entre les instances psychiques que sont le Moi et l'Idéal du moi. Si ce dernier est inatteignable, il y a de fortes chances pour que le différentiel génère frustration, sentiment d'incapacité, impression de blocage… autant d'éléments néfastes pour votre confiance en vous et pour votre tranquillité personnelle.

3. Quatre remèdes.

© Groupe Eyrolles

À la question posée par Dorothée Werner[4] le 23 septembre 2013 : « Qu'est-ce qu'une vie réussie ? » Matthieu Ricard[5] répond que c'est une vie qui prend constamment en compte l'amour de l'autre. Une vie où l'on essaie de faire de son mieux, à chaque instant. Il confie : *« En ce qui me concerne, une vie contemplative, visant à comprendre la nature ultime de la conscience, pour aller au cœur même du mécanisme de la souffrance, parce que c'est la source de tout le reste. Quand l'esprit est dans cette fraîcheur transparente de la pleine conscience et de la présence ouverte, dans cet état clair et lumineux que donne la méditation, qu'est-ce qui vient ? L'amour. C'est essentiel. Cela se cultive dans un ermitage. Ou bien chez soi, vingt minutes par jour ! »*

Les définitions du bonheur à travers le temps

Étymologiquement, ce mot vient de « bon eûr » et du latin *augurium*, qui signifie « accroissement accordé par les dieux à une entreprise ». Il s'agit de l'aboutissement d'une construction, ce qui sous-tend une notion d'effort.

Le *Larousse* nous parle d'*« état de complète satisfaction »*.

Le Robert évoque *« un état de conscience pleinement satisfait »*.

4. Grand reporter au magazine *Elle*.
5. Docteur en génétique cellulaire, devenu moine bouddhiste tibétain.

© Groupe Eyrolles

Les dictionnaires font référence à un *« état durable de plénitude et de satisfaction, état agréable et équilibré de l'esprit et du corps, d'où la souffrance, le stress, l'inquiétude et le trouble sont absents »*.

Platon (427 av. J.-C., 347 av. J.-C.) déroule la thèse selon laquelle la vie heureuse réside dans l'incontinence et l'assouvissement de tous les désirs. Le bonheur se trouverait ainsi associé à la sensualité, à la liberté débridée, mais aussi à la concupiscence…

Aristote (384 av. J.-C., 322 av. J.-C.), dans l'*Éthique à Nicomaque*, souligne que le bonheur et la vie heureuse résident dans une vie de plaisir.

Épicure (342 av. J.-C., 270 av. J.-C.) prône l'évitement de la souffrance à travers la recherche de plaisirs naturels et nécessaires, et non la course effrénée du plaisir. L'épicurien court après une tranquillité de l'âme.

Épictète (50-130) fait référence à l'*« apatheia »*, c'est-à-dire à l'absence de passion, un état dans lequel nous ne souffrons ni du manque ni de l'excès.

Voltaire (1694-1778), dans *Candide ou l'Optimisme*, nous dit que *« le bonheur n'est qu'illusion »*, et que sa quête est la seule chose qui puisse donner un sens à une vie humaine, car désirer le bonheur est humain, ne jamais l'atteindre l'est aussi.

Kant (1724-1804) oppose recherche du bonheur et réalisation de la loi morale.

Nietzsche (1844-1900) trouve dans le bonheur un sentiment de puissance qu'il se représente comme la seule façon d'accéder à cet état d'esprit.

© Groupe Eyrolles

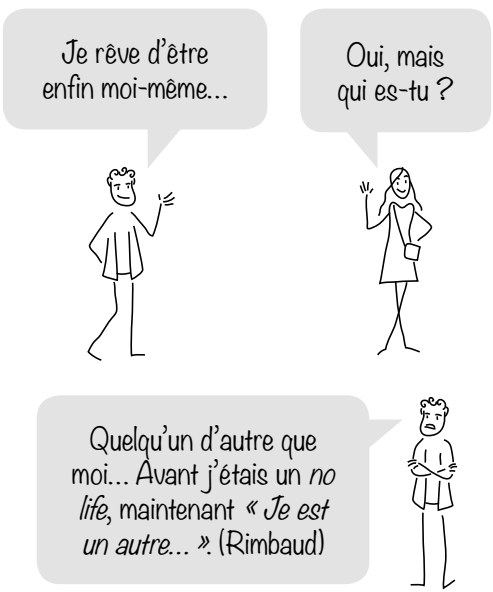
Freud (1856-1939) perçoit dans la quête du bonheur une simple tentative pour éviter les souffrances de toutes sortes, et il ne serait que de l'ordre d'une satisfaction pulsionnelle.

Jung (1875-1961) y voit une habileté fondée sur l'amour et sur l'être, plus que sur la peur et l'avoir.

Lacan (1901-1981) relie la notion de bonheur à la notion de manque.

Pour les bouddhistes, le bonheur s'exprime à travers la recherche d'un état de conscience d'être-à-soi et d'appartenance.

André Comte-Sponville nous dit que le bonheur, c'est *« désirer ce qu'on a ; ce qui est. C'est espérer moins et aimer plus »*.


Je rêve d'être enfin moi-même…
Oui, mais qui es-tu ?
Quelqu'un d'autre que moi… Avant j'étais un *no life*, maintenant *« Je est un autre… »*. (Rimbaud)

© Groupe Eyrolles

Un livre écrit « à quatre mains »

Nous voulons, au travers de cet ouvrage – à prendre au premier et au quatrième degrés –, vous donner des clés pour trouver le bonheur au quotidien. Choisir d'être heureux… On ne naît pas heureux ou malheureux. Nous avons pris le bonheur comme une aptitude que l'on a le choix de travailler, de développer et d'entretenir, ou pas. Tout au long de ces pages, nous vous proposons de partir à l'abordage du bonheur, du plaisir et du bien-être. Nous avons tous droit à notre part de bonheur, peut-être ne savons-nous pas la voir, la saisir, ni quoi en faire.

Pour commencer Capucine nous apprend à mieux nous connaître, à savoir ce qui nous anime, ce qui nous fait plaisir, de quoi nous avons envie. Puis Catherine va nous faire passer un grand coup de balai pour nous délester du plomb éducatif et sociétal. Ensuite, Stéphanie propose, pour être heureux, d'apprendre à voir les choses autrement, et de ne plus rater le bonheur lorsqu'il est devant nous. Isabelle nous aide à vivre le moment présent. Et, pour finir, Catherine nous aide à « nous lâcher » pour succomber aux « sept délices capiteux », sans culpabiliser.

Cet ouvrage vous donne le mode d'emploi du bonheur, du bonheur sans majuscule parce qu'il s'agit de votre bonheur en toute subjectivité.

© Groupe Eyrolles